大淀町 社協だより

ふれあいネットワーク

平成20年5月1日

春　号

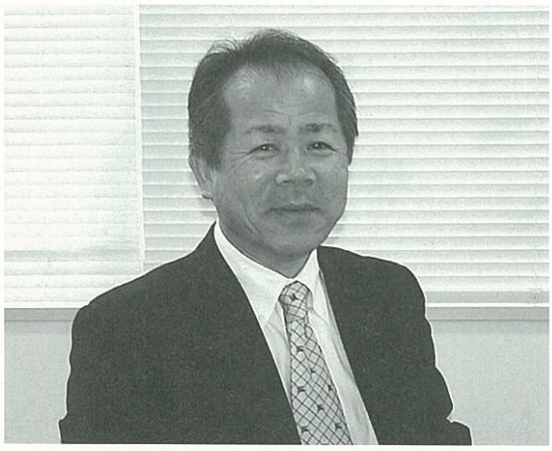
発行所　社会福祉法人
大淀町社会福祉協議会
〒638-0821　大淀町下渕1223番地
☎0747－53－0589

今回のおしらせ

○事務局長挨拶 ……P 2
○ふれあい活動センター案内 ……P 2
○ふれあい活動センター ……P 3
○すてきなおばあさん ……P 4
○健康豆知識（免疫力を高めよう） ……P 4
○新コーナー『ぽっかぽか』 ……P 5
○地域福祉活動計画 ……P 6
○善意銀行便り ……P 6

この社協だよりは、共同募金の配分金と善意銀行の助成金により作成しております

事務局長着任挨拶



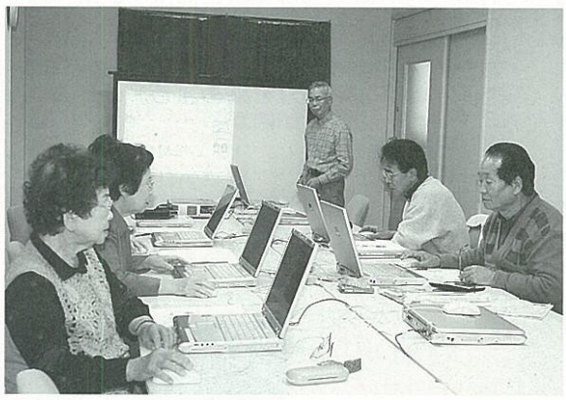
大淀町社会福祉協議会
事務局長　南　　義則

新緑の候、皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

このたび４月１日付けをもちまして大淀町社会福祉協議会事務局長をお引き受けいたしました。少子高齢化が進行する今日にあって、地域で助け合い、ともに生きることこそ住みよいまちづくりをつくる基本となります。その一翼を担う社会福祉協議会では、地域福祉活動計画の策定も終え、行動へと進めていかなければなりません。職員一丸となって頑張っていく所存であります。

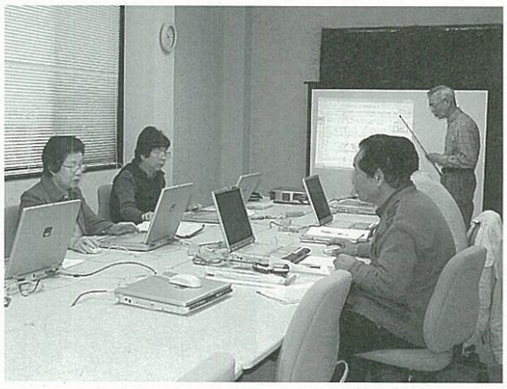
今後とも一層のご協力を賜わりますようお願い申し上げまして、着任の挨拶といたします。

ふれあい活動センター 利用者募集中



大淀町にお住まいの65歳以上の方の対象手芸をしたり食事をしたり、カラオケ大会・お花見会敬老会・野外活動等など盛りだくさんのメニューとたくさんの笑顔がみなさんの参加をお待ちしております。

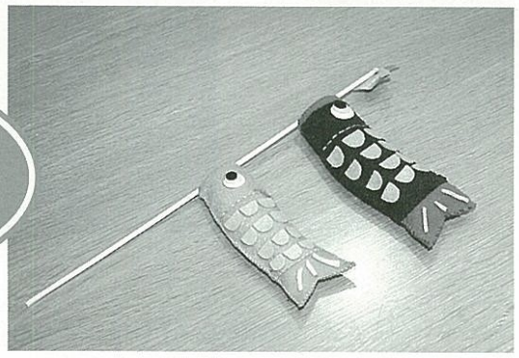
ご利用料金は、１回　1,000円（食事含む）



教室も開催してます

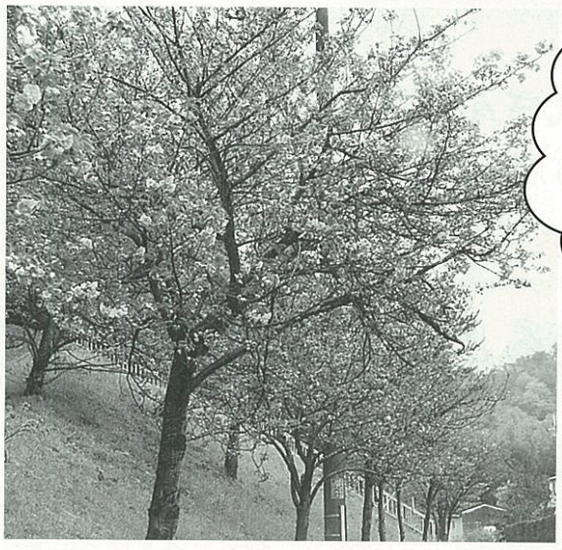
カラオケ教室　水曜日（10：00～12：00）
パソコン教室　金曜日（13：00～15：00）
組み紐教室　　日曜日（10：00～12：00）
☆ふれあい活動センター利用者は無料

利用者さん作品



ふれあい活動センター

４月14日
ほら、あそこの
花きれい！
まだ少し、
早いなあ・・



こっちに来るの、
長い間住んで
いるけれど
初めてですわ

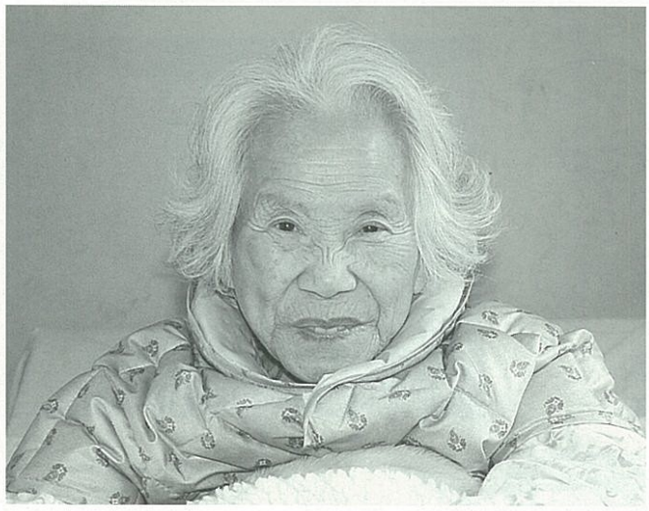
４月17日　五分咲き

ふれあい活動センターでは、４月14日(月)・17日(木)・24日(木)に大岩区へお花見にいきました。残念なことに雨で、ふれあいバスに揺られながら約１時間のドライブとなりました。

お花見をし、桜の下でお弁当を食べる予定が、ふれあいバスの車窓からのお花見となりました。

でも、大岩・岩壷・矢走区へはなかなか来る機会がないので（初めての方も居て）、バスの中はず～と会話と笑いでいっぱいでした。

すてきなおばあさん



森本　千代さん（中増）

大正５年６月16日生まれ

千代さんの一番の楽しみ、希望は…？

早く家に帰って、お嫁さんが作ってくれる『茶粥と漬物』を食べる事！

足を骨折され入院されておられる病院まで押しかけての取材に、「恥ずかしいですわ！」と照れながらも満面の笑みで、そしてテンポの良い楽しい会話で応えて下さいました。

好き嫌いもなく三食きちんと取られ、元気の秘訣を尋ねると、「自分の好きなように生活する事ょ！」って話される千代さん。

もうすぐお家で、作っておられる一番茶の美しいお粥を召し上がれそうで～す♡♡♡

免疫力を高めよう！ 自律神経のバランスが大切 健康豆知識

免疫の主な働き

1．健康の維持
2．老化や病気の予防
3．感染の防衛
4．癌などの予防
5．抗体の産生
6．異物などを性格に識別

爪をもむ

リラックスしたい時は、手足の生え際の両角（薬指を除く）を少し痛いと感じる程度にギュッとつまんで１日２～３回10秒程度もみましょう。

免疫力は、生活習慣でコントロールできます

生活習慣を改善　→　自立神経が正しく働くと、免疫力も高まり、病気やストレスに強くなります。

免疫力を高めるための日常生活 10か条

1．日常生活で最も大切なものは、働き過ぎないこと
2．悩み続けないように心掛ける
3．怒りの感情を抱いても、できるだけ気に止めない
4．頭を使うより、からだを使うこと
5．よく噛んで、バランスのとれた食事を心掛けること
6．睡眠時間をきちんと確保すること
7．いい人間関係をつくること
8．趣味をもつこと
9．笑いを心掛けること
10．五感を刺激する自然や芸術に触れること

ぽっか ぽか

地域で頑張っておられる方々
あったか～い　ふれあい
たくさんのありがとう　を掲載します。

止まって！
車が来るョ！

『ただいま』　『おかえり』
次から次へと挨拶がとびかいます。

学校の終る時間に合わせ、多い日は３回、子ども達の安全を守るため見守り隊の方々がボランティアで活躍して下さってます。

朝の見守り隊の方々

ありがとう
ご苦労様です

『おはよう！』
『おはようございます』
どんな天候の日も、
繰り広げられる
素適な光景です

地域福祉活動計画

２年前より福祉団体や福祉関係者の方を中心に話し合い、住民の皆様にも懇談会や聞き取り調査に協力していただき地域福祉活動計画ができあがりました。

パンフレットにつきましては、皆様のお手元に届けさせていただく予定です。もう少しお待ち下さい。

出来上がった計画の実践に向け、取り組んで行きますので、住民の皆様の一層のご協力をお願い致します。

～　お互いに支え合う人づくり、地域づくり、つながり作りを、目指して　～

善意銀行だより

平成20年１月１日～３月31日まで寄せられました預託は

金 121,300円　5件

皆様からの温かい善意ありがとうございました。預託していただいた方々のお名前は町広報に掲載させていただいております。

お願いしま～～す!!

『ぽっかぽか』コーナーに情報をお寄せ下さい。

- 地域で頑張っておられる方々
- あたたかいふれあい（心・人・動物等‥）
- うれしかった出来事
- 感謝の気持ち、ありがとう

自薦・他薦ＯＫ！

取材に伺ったり、みなさんの記事を掲載させていただきます。　ヨロシク

社協　☎0747-53-0589（担当　高橋）

あとがき

さわやかな季節と一緒に訪れる新入生
保育所（園）・幼稚園・学校・職場‥‥年齢や場所は違っても、ぎこちない動作
しかし、頑張ろうとキラキラと輝いた目
本当に“新鮮”っていいなあ！
と思います。

新しいエネルギーをもらって、少し先輩の私も頑張らないとネ♡

各種登記のことなら（相談無料）
なかで
中出司法書士事務所
大淀町土田二二六―七
ライフ前
りそな銀行隣り
☎〇七四七（五二）六五七七